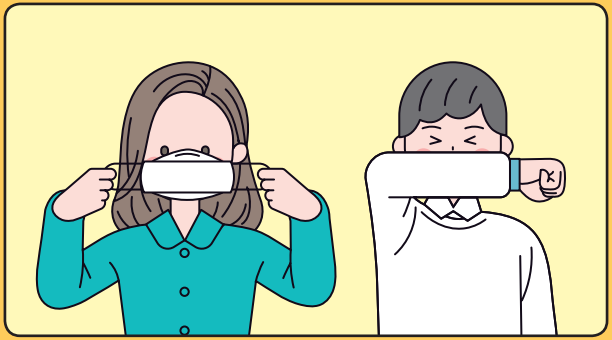
코로나19로부터
정신건강을
지키는 법

대전광역시
DAEJEON METROPOLITAN CITY

대전광역정신건강복지센터
대전광역자살예방센터

대전을지대학교병원
DAEJEON EULJI MEDICAL CENTER, EULJI UNIVERSITY



자기 자신과 사랑하는 사람들을 코로나19로부터 지키는 법은 간단합니다.

1. 손을 자주 씻으세요.
2. 기침을 할 때 손이 아닌 팔을 굽혀서 입을 가리세요.
3. 눈, 코, 입을 만지지 마세요.
4. 모임을 가급적 자제하시고 사람들이 많은 곳에 있는 시간을 줄이세요.
5. 아픈 사람과 되도록 접촉을 자제하세요.
6. 접촉이 있었던 물건들을 자주 소독하세요.

코로나19 의심증상이 있을 때의 행동수칙

질병관리청 및 보건소의 안내를 따라주세요.

저위험군

60세 이하이거나 기저질환이 없다면

- 스스로 경과 관찰
- 자가격리 시행
- 증상이 없어질 때까지 집안에 머물기

고위험군

1339

60세 이상이거나 건강이상이 있다면

병원에 방문하기 전 가까운 보건소나 1339에 연락하여 전문가의 안내에 따르세요.

연령, 질환유무와 관계없이 숨을 쉬기 어려울 때는 즉각 치료를 받으세요.

나
너무 걱정돼

지금 같은 시기에는
무섭고 걱정되는게
정상입니다.

당신이 느끼는
감정에 대해
말해보세요.

스트레스 완화에
도움이 될거예요.

기분이 좋지 않을 때에는
평소에 하던 활동들조차도
하고 싶지 않을 수 있습니다.

이는 트라우마에
흔하게 보이는 반응들이죠.

하지만 이러한 반응들이 계속되면
아무것도 하지 않는게
일상이 될 수도 있습니다.

그러니 여러분이
좋아하는 일을 찾아
스스로 동기부여를 해 보세요.

여러분의 정신건강 회복에
큰 도움이 될거예요.

매일 코로나19에 대한
소식을 듣는 시간을
정해놓아 보세요.

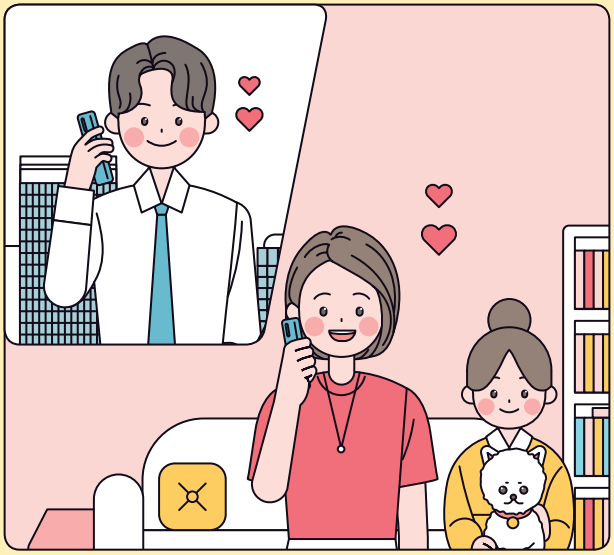
코로나19에 대한
뉴스나 신문을
하루종일 보다보면
불안감과 당혹스러움이
증폭될 수 있습니다.

사회적 거리 두는 방법

친구들과 함께 저녁을 먹는다던가
즐거운 시간을 보내는게
그리우실 수 있습니다.

하지만 집에 있는 것이
훨씬 더 안전하고
똑똑한 계획이랍니다.

직접 만나는 사람은
코로나19 확산을 방지하는
의료진과 전문가들로 제한을 두세요.



새로운 일상

우리는 가족과 사회를
보호하기 위해
지난 몇 달간 사회적거리두기를
지키며 일상생활에 불편을
마다하지 않았습니다.
이러한 노력이 큰 변화를 일구어냈죠.

사회적 거리두기가 완화되고 있지만,
코로나19가 완전히
사라진 것은 아닙니다.
따라서 우리 자신과 서로를
보호하기 위한 노력을
계속해야 합니다.

새로운 일상

코로나 바이러스는
우리가 안심하고
경계를 늦추기만을
기다리고 있습니다.

그러니 사회적 거리두기,
기침/재채기 가리기,
손 자주씻기와 같은
감염 예방 수칙을
계속 지켜주세요.

코로나19는
인종, 성별, 나이에
상관없이 누구나
감염될 수 있습니다.

차별하지 않고
함께 코로나19를
극복합시다.

코로나19로 인한 낙인은 다음과 같은 결과를 초래할수 있습니다.

1. 치료를 받거나 코로나19 검사를 받으려 하는 사람들의 감소
2. 자가격리와 같은 행동수칙을 지키는 사람들의 감소

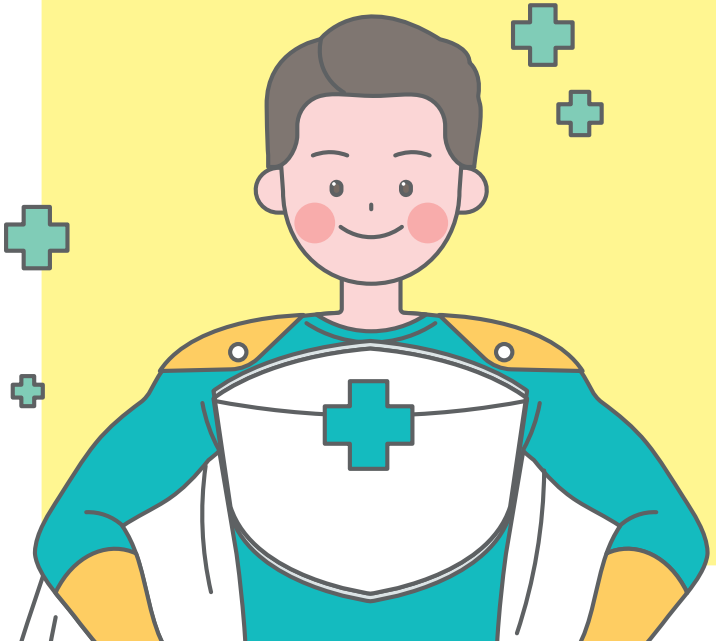
코로나19로 인한 낙인은 사람들이 코로나19가 걸리더라도 보건당국에 알리지 않게 하여 더 많은 사람들이 감염되고, 방역이 더 어려워지는 이유가 될 수 있습니다.

차별하지 않고 함께 코로나19를 극복합시다.

바이러스는
차별을 하지 않습니다.
우리도 차별을
끊어냅시다.

차별하지 않고
함께 코로나19를
극복합시다.

코로나19로 인해
힘든 일도 있겠지만,
그 안에서 삶의 의미를
찾으며 서로를
지탱해 줄 수 있어요.



힘든 일이 있을 땐
스스로 바꿀 수 있는 부분에
집중하고 그럴 수 없는
부분은 겸허히 받아들이고
여러분 삶의 목표에 따라
살 수 있도록 노력해보세요.

지역사회 기관 안내

대전광역정신건강복지센터·자살예방센터

지역사회정신건강사업 및 자살예방사업의 기획 및 수립, 조정을 수행하는 기관으로 지역사회 특성에 맞는 예방, 치료, 재활서비스가 제공될 수 있도록 유관기관 간 연계 및 서비스 제공 체계를 마련하며, 기초정신건강복지센터 및 지역사회 유관기관 사업수행에 필요한 자문과 지원을 제공합니다.

이용 대상
- 대전에 거주하고 있는 시민
- 정신건강관련 종사자

운영 시간
- 월~금 09:00 ~ 18:00
- 토요일·일요일·공휴일 휴무

이용 방법
- 홈페이지 상담실 이용
- 정신건강위기상담전화 1577-0199

코로나19 심리지원 서비스
- 코로나우울 심리지원 상담 (24시간 핫라인 운영 1577-0199)
- 생활치료센터, 격리시설 심리지원 서비스 정보 안내 및 상담 등
- one-stop 서비스 제공 홈페이지 '마음기상청' 운영

지역사회 기관 안내

기초정신건강복지센터

지역사회 중심의 통합적인 관리체계를 구축함으로써 정신질환의 예방, 정신질환자의 조기 발견, 상담, 치료, 재활 및 사회복귀를 도모합니다.

이용 대상
- 대전에 거주하고 있는 모든 시민
- 대전지역 아동·청소년
- 정신질환자 및 가족
- 자살고위험군 (자해 및 자살시도자, 자살유족)

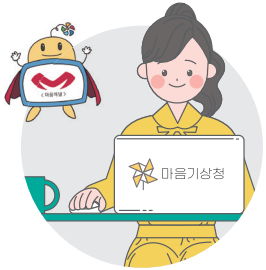
운영 시간
- 월~금 09:00 ~ 18:00
- 토요일·일요일·공휴일 휴무

이용 방법
- 방문 / 내소 / 전화상담 / 홈페이지 상담실 이용

코로나19 심리지원 서비스
- 마음건강 정보제공, 전화 또는 대면상담
- 상담을 통한 정신건강 평가, 고위험군 선별 및 치료 연계
- 지속상담 사례관리 등

5개구 정신건강 복지센터
- 동구정신건강복지센터 042-673-4619
- 중구정신건강복지센터 042-257-9930
- 서구정신건강복지센터 042-488-9742
- 유성구정신건강복지센터 042-825-3527
- 대덕구정신건강복지센터 042-931-1671

홈페이지 소개



코로나19로 발생되는
다양한 심리적 어려움을 예방할 수 있도록
'마음기상청'이 함께합니다.

마음기상청 https://covid.djpmhc.or.kr

감염병과 관련하여 경험할 수 있는
정신건강 문제와 심리방역 정보를 제공합니다.

- 재난정신건강정보 및 안정화기법 소개
- 도움받을 수 있는 기관안내
- 코로나19 심리방역 정보 제공
- 대전광역시 코로나19 지원사업 안내
- 온라인 검진 및 상담 운영

마음의 안정을 위한 온라인플랫폼 안내

마음기상청 홈페이지

대전광역정신건강복지센터
대전광역자살예방센터

마음기상청

코로나19로 인하여 발생되는 다양한 심리적 어려움을 예방하고 건강한 일상을 유지할 수 있도록 심리방역 정보와 대전광역시의 재난지원 정보를 제공합니다.

마음의달인 APP

울산광역정신건강복지센터
Ulsan Mental Health Welfare Center

정신건강관리와 심리적 안정을 위한 명상 APP으로써 지친 일상 속 스트레스를 완화할 수 있습니다.

안드로이드폰

아이폰

마인드모어 APP

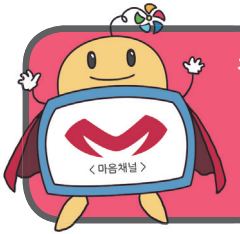
국립정신건강센터
정신건강R&D사업단

안드로이드폰

아이폰

불면증 치료를 위한 불면증 정의 및 증상, 수면 위생 등 다양한 정보를 제공합니다.

대전광역정신건강복지센터 대전광역자살예방센터	042-486-0005
동구정신건강복지센터	042-673-4619
중구정신건강복지센터	042-257-9930
서구정신건강복지센터	042-488-9742
유성구정신건강복지센터	042-825-3527
대덕구정신건강복지센터	042-931-1671



정신건강위기상담전화
1577-0199

24시간 자살상담전화
1393

코로나19로부터 정신건강을 지키는 법

본 책자는 WHO(세계보건기구)에서 제작된
코로나19와 관련 카드뉴스를 번역, 편집한 것입니다.